Doreen Virtue

Deschiderea Chakrelor

Meditaţii cu folosirea de mudre şi sunete pentru deschiderea chakrelor.

Aceste meditaţii pentru deschiderea chakrelor folosesc mudre, care sunt poziţii speciale ale mâinilor. Prin folosirea mudrelor se poate trimite mai multa energie la anumite chakre. Pentru a creste efectul, se intonează anumite sunete. Aceste sunete provin din sanskrita, şi când sunt intonate ele produc o rezonanta în corp, pe care o simţim în chakra pentru care sunt destinate.

La pronunţare, se va tine cont de faptul ca litera „A” se pronunţa ca un „ah”, iar litera „M” se pronunţa ca un „mng”.

Meditaţia se va face timp de 7-10 răsuflări, şi sunetul se intonează de câteva ori la fiecare răsuflare (de exemplu de trei ori).

Recomandări pentru lucrul cu chakre:

În general se considera ca este cel mai bine sa se deschidă chakrele începând cu cele de jos, şi mergând în sus. Deci în primul rand va trebui sa ne asiguram ca chakra întâia, sau „rădăcina” este deschisa, după care se poate trece la chakra Sacrala, la cea Abdominala, La chakra Inimii, a Gatului, a Ochiului din frunte şi în final a Coroanei din creştetul capului.

Chakra de la rădăcina este Fundaţia. Atunci când aceasta chakra este deschisa, poţi sa te simţi în siguranţă, şi binevenit. Atunci când ai aceasta chakra deschisa, poţi simţi ca ai teritoriul tau, spaţiul tau.

Numai atunci când ne simţim bineveniţi şi în siguranţă putem exprima corect senzaţiile şi sexualitatea, care se afla în domeniul chakrei Sacrale. Acest lucru se face prin contact intim cu o alta persoana. Senzaţiile ne dau o idee despre ce ne dorim, şi când ne dam seama ce dorim, atunci putem sa ne deschidem chakra Abdominala pentru a ne revendica cerinţa şi a decide acţiunea impusa de cerinţa respectiva. Revendicare se produce

intre persoane, în grupuri, în situaţii sociale. Reuşind sa ne adaptam la situaţiile sociale, putem forma relaţii bazate pe afecţiune, care intra în domeniul Chakrei Inimii. Aceasta chakra îmblânzeşte agresiunea chakrei Abdominale. Atunci când formam relaţii cu alte persoane, putem sa ne exprimam prin chakra Gatului. Aici este şi baza gândirii, care face posibila înţelegerea, intuiţia, prin deschiderea chakrei celui de al Treilea ochi. Când toate aceste chakre sunt deschise, suntem pregătiţi pentru deschiderea chakrei Coroanei din Creştetul capului, pentru dezvoltarea înţelepciunii, conştiinţei de sine şi conştiinţei întregului.

Fiecare trebuie sa decidă singur cat timp foloseşte pentru fiecare chakra. Este bine sa fim atenţi la ceea ce simţim, la ceea ce facem şi la ceea ce nu facem. Este bine sa fim atenţi daca avem într-adevăr nevoie sa deschidem anumite chakre, şi daca putem sa susţinem chakre superioare. Acest proces durează poate ani de zile, daca nu chiar zeci de ani, insa de beneficiile respective ne putem bucura imediat. Testul chakrelor (chakra test) ne poate ajuta sa determinam care chakre trebuiesc deschise, insa e bine sa nu ne bazam numai pe acest lucru, ci sa ne informam despre chakre şi în alte contexte.

Mult depinde şi de conştientizarea stării noastre de spirit, şi pentru a dezvolta aceasta conştientizare se recomanda meditaţia Vipassana. Nu va fi întotdeauna necesar sa se urmărească cu rigiditate ordinea chakrelor, atâta timp cat suntem conştienţi de ceea ce se întâmplă cu noi înşine.

Deschiderea Chakrei Rădăcinii.

Atingem vârful degetului mare de vârful degetului arătător. Ne concentram atenţia asupra chakrei Rădăcinii, în punctul dintre organele genitale şi anus. Intonam sunetul LAM.

Tehnici adiţionale de deschidere a Chakrei Rădăcinii.

Folosirea corpului fizic şi conştientizarea existentei sale.

Chakra Rădăcinii, fiind prima chakra, este şi cea mai fizica. Aceasta însemnează ca orice activitate care face ca omul sa fie conştient de corpul sau fizic va întări aceasta chakra.

Acest lucru se poate spune în special despre activitatea fizica, cum ar fi sportul, artele marţiale, mersul pe jos, yoga, Tai Chi, dar şi curăţenia prin casa, spălatul manual al vaselor şi curăţirea maşinii, toate ajuta. Este important sa nu facem lucruri

care ne fac insensibili la durere, şi sa nu exageram. Lucrul pana la epuizare nu face bine.

Meditaţia Zen este o activitate care pare a fi contrara celei fizice, dar de fapt ea acţionează chiar în acest sens, prin aducerea conştientizării în corpul fizic.

Împământarea.

Chakra Rădăcinii se ocupa în primul rand cu împământarea. Expresii de tipul „a fi cu picioarele pe pământ”, sau „a sta/a se ridica/a merge pe propriile picioare”, indica o buna conectare la pământ şi o chakra a Rădăcinii bine deschisa. In schimb expresii de genul „a pierde teren” sau „a fi dărâmat de pe picioare” comunica faptul ca chakra întâia este închisă, sau aproape închisă. Daca ea este prea mult închisă, ne simţim cumva ca nu suntem chiar cu picioarele pe pământ.

În continuare este un exerciţiu pentru a ne îmbunătăţi împământarea.

Stam în picioare drept şi relaxat.

Depărtam picioarele la o distanta egala cu lăţimea umerilor.

Îndoim uşor genunchii.

Împingem pelvisul putin înainte.

Păstrăm corpul în echilibru, astfel încât greutatea noastră sa fi distribuita egal pe toată talpa. Lăsăm greutatea sa ne traga în fata. Păstrăm aceasta poziţie câteva minute.

Contractarea muşchilor perineali.

Prin contractarea muşchilor care se afla intre anus şi organele genitale, se poate stimula chakra rădăcinii. La fiecare inhalare, se contracta aceşti muşchi în interior, şi la fiecare exhalare se relaxează. Acest exerciţiu se poate face timp de câteva minute, când stam aşezaţi, sau în picioare, sau chiar când mergem pe jos.

Deschiderea Chakrei Sacrale.

Punem mâinile în poala, cu palmele îndreptate în sus, una peste cealaltă. Mana stângă va fi dedesubt, palma atingând partea din spate a degetelor de la mana dreapta. Vârfurile degetelor se ating uşor. Ne concentram atenţia asupra chakrei Sacrale din dreptul osului sacru (zona shalelor). Intonam sunetul VAM.

Deschiderea Chakrei Abdominale.

Punem mainle pe stomac, putin mai jos de plexul solar. Lăsăm degetele sa se atingă la vârfuri, ele fiind îndreptate către exterior. Încrucişam degetele mari, având grija sa ţinem degetele celelalte drepte. Ne concentram atenţia asupra chakrei Abdominale, care este situata pe sira spinării, putin mai sus de nivelul centrului ombilical.

În completare la lucrul cu chakra Abdominala, va rog sa adăugaţi şi mantra ei, care este sunetul RAM.

„Punem mainle pe stomac, putin mai jos de plexul solar. Lăsăm degetele sa se atingă la vârfuri, ele fiind îndreptate către exterior. Încrucişam degetele mari, având grija sa ţinem degetele celelalte drepte. Ne concentram atenţia asupra chakrei Abdominale, care este situata pe sira spinării, putin mai sus de nivelul centrului ombilical. Se intonează sunetul RAM. „

Deschiderea Chakrei Inimii.

Stam aşezaţi cu picioarele încrucişate. Lăsăm vârful degetului arătător sa atingă vârful degetului mare. Punem mana stângă pe genunchiul stâng şi mana dreapta în fata părţii de jos a osului stern (putin mai sus de plexul solar). Ne concentram asupra chakrei Inimii, situata pe sira spinării, la nivelul inimii. Intonam sunetul YAM (acesta mudră fiind deosebit de puternica, uneori intonarea sunetului nici nu mai este necesara)

Deschiderea Chakrei Gatului.

Încrucişam degetele în interiorul mâinii, degetele mari fiind îndreptate în sus şi atingându-se la vârfuri. Ne concentram asupra chakrei Gatului, aflata la baza gatului. Intonam sunetul HAM.

Deschiderea chakrei Celui de al Treilea Ochi.

Punem mâinile în fata părţii de jos a pieptului. Degetele mijlocii sunt drepte şi se ating la vârfuri, fiind îndreptate înainte. Celelalte degete sunt îndoite şi se ating în dreptul primelor doua falange. Degetele mari sunt îndreptate către corp şi se ating la vârfuri. Ne concentram atenţia asupra chakrei celui de al Treilea Ochi putin mai sus de punctul dintre sprâncene. Intonam sunetul OM sau AUM.

Deschiderea Chakrei Coroanei.

Punem mâinile în fata stomacului. Lăsăm degetele inelare sa se îndrepte în sus şi sa se atingă la vârfuri. Încrucişam

celelalte degete, cu gegetul mare de la mana stângă sub degetul mare de la mana dreapta. Ne concentram atenţia asupra chakrei Coroanei care este poziţionată în creştetul capului. Intonam sunetul NG.

Atenţie: nu se recomanda deschiderea chakrei Coroanei daca nu avem chakra Rădăcinii suficient de puternica.

Alte mudre.

Acceptance.
Ahamkara.
Apan.
Back Pain.
Bhudy.
Gyan.
Hakini.
Pran.
Prithvi.
Shuni.

A se vedea de la index emoţionale efectele acestor mudras.

Mudre pentru bunăstarea emoţională

Acceptarea.

Pregătire.
Acceptarea mudră.
Gyan mudră.
Calm

Intuiţie

4 mudră.
Gyan mudră.
Bhudy mudră

Concentrarea.

Răbdare
4 mudră.
Shuni mudră.
Gyan mudră.
Hakini mudră

Energie.

Încredere în sine
4 mudră.
Ahamkara mudră.
Apan mudră.
Apan mudră.
Pran mudră

Stabilitate.
Prithvi mudră
4 mudră.
Prithvi mudră.
Frica
Timidity.
Ahamkara mudră.
Ahamkara mudră

4 mudre.
Setul de 4 mudre de echilibrare energetică.
Set de patru mudre de echilibrare a energiei, care sunt folosite într-o secvenţă.
Alternativ atingeţi vârfurile fiecărui deget, cu vârful de degetului mare. Se ţine cu fiecare conectat pentru câteva secunde, sau mai mult şi se face pentru câteva minute total. Fă-o cu ambele mâini simultan.
Acesta este un mod simplu de echilibrare a energiei care se poate face aproape oriunde, în timpul şedinţei, în picioare, mergând, şezând.
În ansamblu, efectul este că te calmează, eşti mai relaxat şi concentrat.
Separat, mudrele au următoarele efecte:
Degetul mare atinge vârful degetului arătător.
Deschide Chakra Rădăcinii, şi stimulează energia pentru a trece mai mult către picioare şi mai putin în organism. Calmează şi ridica nivelul de concentrare.
Degetul mare atinge vârful degetului mijlociu.
Favorizează răbdarea.
Degetul mare atinge vârful degetului inelar.
Energie, stabilitate şi încredere în sine.
Degetul mare atinge vârful degetului mic.

Intuiţie şi senzaţie. (Acest set este o versiune simplificată a unui exerciţiu de yoga Kundalini.)

Acceptarea Mudră.

Pentru a depăşi o tristeţe sau inutila rezistenţă la situaţii, aceasta mudră poate ajuta pentru a intra într-o dispoziţie de acceptare.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Ahamkara Mudră.

Încredere în sine şi auto-afirmare.

Pentru contracararea frică şi timiditate.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Apan Mudră.

Mută energie la periferia corpului. Acest lucru poate ajuta la constipaţie şi probleme urinare.

Energie, stabilitate, încredere în sine.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Back Pain Mudră

Mudră pentru dureri de spate.

Dureri de spate şi, în special, din partea de jos înapoi, poate fi un sentiment amar. Când încep crampele musculare, poate deveni foarte dureroasă. Aceasta mudră ajuta împotriva acestei escaladări.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Bhudy Mudră.

Îmbunătăţeşte sensibilitatea şi intuiţia.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Gyan Mudră.

Stimulează chakra rădăcină, şi motivarea.

Calmează şi îmbunătăţeşte concentrarea.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Hakini Mudră.

Oamenii au tendinţa de a pune în mod natural degetele în această poziţie, în timp ce vorbesc. Acest lucru îi ajută să se concentreze.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Pran Mudră.

Creste energia.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Prithvi Mudră.

Creşte energia, şi favorizează un sentiment de stabilitate şi de siguranţă de sine.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Shuni Mudră.

Ajută la a fi conştienţi de acest moment, şi, astfel, o face mai mult de pacient.

Łineţi degetul poziţii cu ambele mâini, pentru cel puţin câteva minute.

Cum să-ţi dezvolţi chakrele

1. Chakra de rădăcină.

Numita „Muladhara”, culoarea ei este rosie şi este localizata la baza coloanei vertebrale.

Cu cat aveţi chakrele mai active, cu atât mai bine se face mişcarea energiilor prin ele, astfel încât conştiinţa de sine, sănătatea şi viaţă pot sa apară.

Acum este un timp foarte bun ca sa lucram cu chakra întâia, sau chakra de rădăcina, care este legata de supravieţuire, de siguranţă şi securitate.

Trăind în secolul 21 pe planeta noastră nu e un lucru uşor. Ciclonul vieţii de zi cu zi include straturi multiple de conflict, războaie, terorism, şi separare.

Aceste pericole nu sunt numai cele mărite la scara globala pe care le vedem la ştirile de seara, ci şi cele personale, pe care le întâlnim prin psihicul nostru.

Simptomele pe care le prezintă inactivitatea, îmbolnăvirea sau dezechilibrul la nivelul chakrei întâia sunt rampante: când

abia ne ajung banii de la un salar la altul; în bolile cronice; când ne este teama „de tot şi de toate”, când ne simţim pierduţi.

Prima chakra înrădăcinează corpurile noastre fizice în pământ. O buna reţea de rădăcini ajunge în adâncime, se extinde şi îşi formează sediul în sol, de unde soarbe umezeala şi substanţele nutritive care ii ajuta creşterea.

Buddha însuşi s-a aşezat la rădăcina unui copac pe pământ tare, şi a practicat stilul sau de viaţă observând manifestările mentalului, corpului fizic şi vieţii.

Altfel ar fi fost calea sa daca s-ar fi uitat la CNN şi daca nu s-ar fi aşezat direct pe pământ. Influentele acestei chakre sunt deci rădăcinile întregii noastre existente.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI ÎNTÂIA

- incapacitatea de a economisi bani
- probleme cronice de sănătate
- lipsa unor limite sănătoase
- senzaţia de „cap în nori”
- senzaţia de dezrădăcinare
- probleme de alimentaţie
- frica/teama generalizata
- statul prea mult în fotoliu (couch potato)
- supraalimentarea
- materialismul şi lăcomia
- preocuparea exagerata cu supravieţuirea, şi cu propria persoana.

SEMNE DE SĂNĂTATE LA NIVELUL CHAKREI ÎNTÂIA

- grija echilibrata pentru corpul fizic (plimbare, lucru în gradina, baie, yoga)
- acceptarea corpului fizic
- capacitatea de a ne oferi hrana şi grija necesara
- puterea de a manifesta abundenta în viaţă noastră
- limite sănătoase.

EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE PENTRU CHAKRA DE RĂDĂCINĂ

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele încrucişate în poziţia lotus.
- închidem ochii şi ne concentram atenţia asupra oaselor bazinului.
- apăsam oasele bazinului în jos, în scaun sau în locul în care suntem aşezaţi; observam cum coloana vertebrala pare ca se extinde.

• inspiram şi expiram, trimiţând energie în oasele bazinului, timp de 1-3 minute.

• conştientizam prezenta energiei.

• folosim respiraţia astfel focalizata pentru energizare şi echilibrare.

Chakra bazală este asociată cu:

Suprarenalele, oase, intestine, dinţi, intestinele groase, anus şi unghii.

Cum sa lucrezi cu chakra aceasta:

Foloseşte hematit şi granat.

Ieşi afara, lasă-te în mana mamei naturi şi murdăreşte-ţi mâinile în gradina. Relaţiile de grup sunt importante aici: păstrează contactul cu familia, ieşi cu prietenii.

Poarta şi lucrează roşu.

2. Daca simţiţi ca aveţi forţa sexuala suprimata, aşa cum e apa oprita de un obstacol, oferiţi-i eliberarea lucrând cu chakra apelor.

Portocalie la culoare, ea se numeşte „swadhisthana” în sanskrita, ceea ce înseamnează „dulce”.

Pe măsură ce societatea noastră se confrunta cu probleme legate de sexualitate şi amorţire emoţională, încep sa apară distorsiuni în funcţionarea chakrei a doua, chakra apelor. Oamenii primesc mesaje foarte confuze: mass media ne inunda cu imagini erotice şi senzuale, în timp ce noi ne angajam în dezbateri intense despre drepturile sexualităţii, şi probleme de morala şi de intimitate. Asemenea distorsiuni ne face sa ne întrebăm daca e bine sa controlam sau invers – sa eliberam forţa puternica a sexualităţii; daca sa ne acceptam sau nu senzualitatea, ca fiinţe umane.

Energia dulce este esenţa chakrei a doua, localizata în abdomenul inferior, putin deasupra osului pubian.

Curgerea şi schimbarea sunt lucruri esenţiale pentru menţinerea sănătăţii chakrei apelor. Ea guvernează fluiditatea, creativitatea, abundenta, sexualitatea, senzualitatea, placerea, emoţiile, şi grija fata de cei din jur. Fluctuaţiile din viaţă sunt lucruri abundente şi naturale, de fapt nimic nu este cu adevărat statiC. Şi totuşi de multe ori ne cramponam din toate puterile de obiceiuri şi credinţe care ne blochează şi ne suprima curgerea, mişcarea sănătoasă a forţei vitale. Când încercam sa controlam, sau sa suprimam simţirea noastră, forţa vitala devine stagnata

şi conştiinţa noastră devine ca un canal cu apa statuta, din ce în ce mai tulbure. Dar cum sa facem sa accesam curgerea creativa a vieţii, cu placere şi cu bucurie? Cum sa răspundem emoţiilor noastre? Cum sa oferim şi sa primim bucuria şi placerea fizica, mentala şi spirituala? Observând şi acceptând întorsăturile şi curgerea vieţii noastre putem sa obţinem o conştientizare mai mare a fluidităţii prezente în corpul şi mentalul nostru.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A DOUA

- frica de a pierde controlul
- lipsa pasiunii şi creativităţii
- disfuncţii sexuale
- ataşamente sexuale puternice
- senzaţia de stagnare
- refuzul senzaţiei de placere
- rigiditate în corp şi în idei
- limite neclare, ape tulburi
- emotivitate excesiva
- lipsa sentimentelor.

SEMNE DE SĂNĂTATE LA NIVELUL CHAKREI A DOUA

- mişcare fluida a corpului fizic
- acceptarea naturala a placerii
- acceptarea naturala emoţiilor
- acceptarea cu încredere a tuturor schimbărilor din viaţă
- limite clare, limpezi.

EXERCIŢIU DE MEDITAŢIE PENTRU CHAKRA APELOR

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele încrucişate în poziţia lotus.
- închidem ochii şi inspiram adânc, dilatând abdomenul.
- la expiraţie, conştientizam cum abdomenul se relaxează şi se micşorează, cum se înmoaie; totul e bine.
- continuam sa respiram adânc, abdominal.
- facem cu pelvisul mişcări de rotaţie în sensul mişcării acelor de ceasornic, timp de 1-3 minute,
- după care schimbam sensul rotaţiei în sens invers mişcării acelor de ceasornic.
- Facem în gând o afirmaţie creatoare, şi vizualizam cum o aducem în abdomen, odată cu inspiraţia abdominala.

Ovare, testicule, sistemul reproductiv, vezica urinara, rinichi şi toate fluidele din corp.

Cum sa lucrezi cu aceasta chakra:

Foloseşte carnelian.

Mergi cu flow-ul şi lasa schimbările sa se aibă loc. Apa este cheia. Înoată, fa o plimbare pe plaja, răsfăţate cu o baie. Relaţia unu la unu este foarte importanta aici. Întâlneşte-te cu un partener bun. Fi expresiv şi creativ cu perechea ta. Poarta şi lucrează cu oranj... Vopseşte-ţi dormitorul în oranj!!!

3. Daca simţiţi ca ati dat altuia puterea voastră, atunci reactivativa chakra focului.

Ea va conferă iniţiativa şi încrederea de a obţine rezultatele dorite în acţiunile mici şi mari din viaţă voastră. Acţiunea, vitalitatea şi curajul sunt energiile chakrei a treia, asociate cu culoarea galbena, şi localizate în zona plexului solar, centrul organului digestiv.

Cunoscuta şi ca soarele interior, chakra de foc eliberează energie şi putere şi necesita voinţa unui luptător spiritual: încredere în sine, onoare de sine, şi rezistenta, astfel încât viaţă noastră sa poată sa fie o viaţă activa. Este centrul vibrational al puterii personale şi individualizării, guvernând respectul de sine, simţul responsabilităţii şi autodisciplina.

Când descriem aceasta chakra deseori îmi întreb studenţii: „câţi dintre voi ati cedat altora puterea voastră?

Si pentru cine, sau pentru ce ati făcut acest lucru?”

Răspunsurile sunt în principal... „pentru serviciu”, „pentru partenerul/partenera cu pretenţii”, „pentru un drog – cum ar fi alcoolul”, „prin autocritica”, „pentru mâncare”.

Chakra a treia, numita „manipura” în sanskrita, este chakra prin care ne descoperim puterea şi o coordonam cu încredere şi autodisciplina, astfel încât sa nu o folosim nediscriminat, pana când ne epuizam. Chakra a treia este deasemenea responsabila şi cu lucrul focului digestiv; este nevoie de putere interioara pentru a digera şi asimila ceea ce ne hrăneşte, şi pentru a elimina ceea ce nu ne este necesar.

Când chakra a treia este sănătoasă, ea conferă senzaţia de putere, prin acţiunea ei avem convingerea ca „eu pot sa acţionez; pot sa acţionez în aceasta viaţă astfel încât sa realizez ceea ce doresc”.

Cu alte cuvinte, numai aprinzând focul nostru interior, putem sa ne trăim viaţă cu adevărat.

SEMNE DE DEZECHILIBRU LA NIVELUL CHAKREI A TREIA

• abuz, dominaţie

• servitudine, pasivitate
• epuizare, karoshi, oboseala cronica
• manie excesiva, explozii temperamentale
• lipsa de respect de sine, abuzul fata de propria persoana
• digestie slaba
• codependenta
• lipsa de voinţă.

SEMNE DE SĂNĂTATE LA NIVELUL CHAKREI A TREIA

• respect de sine, autodisciplina
• comportament proactiv
• vitalitate, rezistenta, stamina
• hotărâre
• încredere
• curaj
• simţul umorului
• simt etic, corectitudine.

DESCHIDEREA CHAKREI A TREIA – MEDITAŢIE

• Stam în picioare, cu picioarele putin depărtate.
• Inspiram şi expiram de trei ori, aducând energia pina în zona plexului solar.
• Sărim uşor timp de 1-3 minute, ca şi cum am fi pe o trambulina.
• Ne oprim şi reluam poziţia de stat în picioare cu picioarele uşor desfăcute, şi coloana vertebrala dreapta.
• Punem mâinile pe umeri, cu coatele ridicate la nivelul umerilor.
• Inhalam şi ne răsucim către stânga, apoi la exhalare ne răsucim către dreapta, timp de 1-3 minute, (pe o muzica vioaie).
• Facem tot posibilul ca sa râdem timp de 1 minut.
• Punem mâinile pe plexul solar, şi la inspiraţie aducem în plex următoarea afirmaţie: „eu pot.”

Repetam afirmaţia de mai multe ori.

Rolul şi funcţiile celei de a treia chakre.

A treia chakra a primit mai multe denumiri în literatura. Pana şi localizarea ei este indicata în mai multe feluri. (Este vorba, de fapt, de o chakra principala şi de mai multe auxiliare, ale căror funcţii insa se întrepătrund atât de strâns, încât ele pot fi considerate o singura chakra principala.)

Acestei chakre ii revine un rol complex. Ea este aferenta elementului foc. Focul înseamnă lumina, căldura, energie şi activitate, iar la nivel spiritual, chiar şi iluminare.

Chakra plexului solar constituie soarele şi centrul de forţă al omului. Aici preluam energia solara care hrăneşte, printre altele, corpul nostru eteric si, împreună cu el, şi corpul fizic, dându-i vitalitate şi mentinandu-1. Prin cea de-a treia chakra intram în legătură cu lucrurile din lumea noastră şi cu semenii noştri. Este domeniul prin care energia noastră emoţională radiază în exterior. Relaţiile interumane, simpatiile şi antipatiile, precum şi capacitatea de a realiza un parteneriat emoţional durabil sunt comandate în mare măsură din acest centru.

Pentru omul obişnuit, chakra a treia este sediul personalităţii. Este locul unde el îşi găseşte identificarea sociala şi care il ajuta sa se încadreze în normele societăţii prin forţa personala, prin tenacitate şi năzuinţa spre putere sau prin adaptabilitate.

Un rol important al chakrei plexului solar este limpezirea pulsiunilor şi dorinţelor emanate de chakrele inferioare, îndrumând şi folosind energiile lor creative în mod conştient, precum şi manifestarea conţinuturilor spirituale ale chakrelor superioare către lumea materiala, realizând o cat mai perfecta împlinire a vieţii la toate nivelurile.

Chakra plexului solar se afla într-o legătură directa cu corpul astral, denumit şi corpul dorinţelor şi năzuinţelor, care poarta şi emoţiile noastre. Aici pulsiunile şi dorinţele vitale din chakrele inferioare sunt decodate, prelucrate şi transformate într-o energie superioara, înainte de a fi modelate de către conştientul nostru împreună cu energia chakrelor superioare.

Un principiu asemănător observam şi pe plan trupesc, în funcţionarea ficatului. Ficatul, în colaborare cu organele digestive, are rolul de a analiza hrana ingurgitata, separând elementele utile de cele nefolositoare, prelucrând tot ceea ce este folositor şi trimiţând aceste materii în locurile potrivite ale organismului.

Acceptarea şi integrarea corespunzătoare a sentimentelor şi dorinţelor, precum şi a experientei de viaţă pe care o acumulam, face ca chakra a treia sa rămână lipsita de tensiuni şi deschisa, ceea ce lasă lumina sa pătrundă tot mai mult în viaţă noastră, iar lumea noastră sa fie tot mai însorită.

Starea generala a dispoziţiei noastre depinde în mare măsură de cata lumina lăsăm sa pătrundă în noi. Ne simţim luminoşi, bucuroşi şi împliniţi lăuntric atunci când cea de-a treia chakra este deschisa, insa dispoziţia ne este echilibrata şi tulbure, daca chakra este blocata sau dereglata. Noi proiectam mereu aceste sentimente asupra mediului înconjurător, astfel ca întreaga viaţă ni se pare luminoasa sau întunecată. Cantitatea de lumina din noi determina limpezimea părerilor noastre şi calitatea observaţiilor pe care le facem.

Printr-o integrare şi o împlinire lăuntrică tot mai perfecta, lumina galbena a înţelegerii intelectuale pătrunde în cea de-a treia chakra, transformanduse treptat în lumina aurie a înţelepciunii şi a plenitudinii.

Cu chakra plexului solar noi preluam direct vibraţiile altor oameni şi reacţionam în mod corespunzător la calitatea acestor vibraţii. Atunci când suntem confruntaţi cu vibraţii negative, simţim semnalul unui pericol. Recunoaştem acest lucru prin faptul ca chakra a treia se contorsionează involuntar, ca un mecanism de alarma. Aceste semnale devin insa inutile atunci când în noi lumina va fi atât de puternica, încât va radia cu forţa spre exterior şi ne va înconjura ca o manta protectoare.

Posibilităţi de purificare şi activare a chakrei plexului solar.

Trăiri în mijlocul naturii.

Lumina aurie a Soarelui corespunde cu lumina, căldura şi forţa chakrei plexului solar. Daca te deschizi în mod conştient în fata influentei sale, aceste calităţi vor fi revigorate în tine.

Viziunea unui câmp însorit, de rapita sau de cereale coapte, îţi oferă şi ea trăirea unei împliniri manifestate ca răspuns la forţa luminoasa a Soarelui.

În mijlocul florii-soarelui, în unitatea cercului, vei vedea desene în spirala, iar în petale vei recunoaşte lumina aurie care radiază în jur. Daca te adânceşti în aceasta Mandala naturala, vei avea trăirea lăuntrică a unităţii si, în ea, a esenţei mişcării înţelepte, ordonate şi în acelaşi timp jucăuşe, dansatoare, a unei activităţi care, puternica, fericita, dulce şi plina de frumuseţe, radiază către tine.

Terapie prin sunete.

Forma muzicala: A treia chakra este activata prin melodii focoase. Muzica de orchestra, răsunetul coordonat al numeroaselor sunete poate conduce la armonizarea chakrei

plexului solar. In caz de hiperactivitate, este potrivita orice muzica relaxanta, care calmează şi care te ajuta sa te adânceşti în centrul fiinţei tale.

Vocal: Chakra plexului solar raspunde la un „o” deschis ca în cuvintele în care vocala „o” nu este accentuata. Se cânta pe nota „Mi” din gamA. Şi aici, „o” produce o mişcare circulara, care este direcţionată în afara prin deschizătura literei „o”. Aceasta favorizează modelarea spre exterior a personalităţii, pornind dintr-o deplinătate interioara. Un „o” deschis se apropie de „a”-ul chakrei inimii. El conferă manifestărilor largheţe, plinătate şi bucurie.

Mantra: RAM.

Terapie prin culori.

Un galben curat, însorit activează şi întăreşte funcţiile celei de-a treia chakre. Galbenul înviorează activitatea nervoasa, gândirea, precum şi contactul şi schimburile cu alţii. Acţionează împotriva senzaţiei de oboseala lăuntrică, da bucurie şi relaxare voioasa. Daca eşti prea pasiv sau întristat, un galben pur îţi va fi de ajutor pentru a relua viaţă şi activitatea. Dar stagnarea psihica poate cauza şi o reala constipaţie fizica.

O culoare galben-aurie are un efect limpezitor şi calmant în problemele sufleteşti şi în îmbolnăvirile psihice. Ea fortifica activităţile spirituale şi sprijină acele forme de înţelepciune care se nasc din experienta.

Terapie prin pietre preţioase.

Piatra semipreţioasă numita ochi de tigru favorizează vederea fizica şi pe cea lăuntrică. Ea ascute capacitatea de înţelegere şi de descoperire a unor greşeli, precum şi de tratarea acestora.

Chihlimbarul: Da căldura şi siguranţă. Forţa solara din el te conduce pe calea către o bucurie mai mare şi lumina mai limpede. Ajuta privirea lăuntrică şi îţi arata cum te poţi valorifica în viaţă. Chihlimbarul sprijină şi norocul în afaceri.

Pe plan trupesc, chihlimbarul purifica organismul, are un efect de echilibrare asupra sistemului digestiv şi hormonal, curata şi întăreşte ficatul.

Topazul: Piatra preţioasă de culoare galbena te umple în măsura mare cu forţa radioasa şi cu căldura luminii solare. Da o stare de conştientă mai lucida, vigilenta şi limpezime, bucurie şi vivacitate. De asemenea, anulează sentimentele împovărătoare

şi gândurile tulburi, constituind un ajutor în stările de anxietate şi depresive.

Fortifica şi stimulează întregul corp şi favorizează digestia corporala şi spirituala.

Citrinul: Aduce o stare generala buna, căldura şi vioiciune, siguranţa şi încredere. Te ajuta să-ţi prelucrezi experientele de viaţă şi sa le integrezi în personalitate, precum şi sa aplici în viaţă cotidiana observaţiile intuitive. Aduce împlinire interioara şi exterioara şi te ajuta în realizarea scopurilor tale.

În domeniul fizic ajuta la eliminarea toxinelor, în indigestii şi în diabet şi înviorează activitatea sanguina şi nervoasa.

Terapie prin arome.

Lavanda: Uleiul de lavanda are un efect calmant şi relaxant asupra chakrei plexului solar prea active.

Vibraţiile sale dulci, calde ajuta soluţionarea şi prelucrarea unor emoţii stagnate.

Rozmarinul: Uleiul de rozmarin proaspăt şi condimentat este potrivit mai ales în blocajul chakrei plexului solar. Are un efect înviorător şi excitant, ajuta în depăşirea leneviei şi trezeşte pofta de acţiune.

Bergamota: Vibraţiile acestui ulei, extras din fructele pomului bergamot (para regilor) poarta în sine multa lumina. Aroma sa proaspătă, citrica întăreşte energiile vitale. Da încredere în sine şi siguranţă.

Forme de yoga care acţionează asupra chakrei plexului solar.

Karma-Yoga: Aceasta năzuieşte spre independenta în acţiune, fara a tine cont de foloasele şi rezultatele personale ale acţiunii. Astfel yoghinul Karmic se deschide în fata lui Dumnezeu şi îşi pune acţiunile în acord cu forţele naturale ale evoluţiei, care oglindesc voinţa Domnului în Creaţie.

4. Chakra inimii – când este deschisa – va face a fi o persoana iubitoare. Nu alegeţi alternativa inimii împietrite.

Cunoscuta şi ca puntea dintre mental şi corpul fizic, chakra inimii nu se afla în zona inimii actuale, ci în mijlocul sternului, la centrul celor şapte chakre. Numita „anahata” în sanskrita, chakra inimii manifesta polarităţi cum ar fi iubire şi ura, bucurie şi tristeţe, separare şi conectare.

Fiind sediul compasiunii şi iubirii chakra inimii ne conectează cu noi înşine/însene, cu cei/cele dragi, cu vecinii, cu întreaga omenire.

Îmi imaginez iubirea ca fiind ţesătură care face legăturile în univers. Fara deschiderea chakrei inimii nu am putea avea prieteni apropiaţi sau relaţii bune cu ceilalţi, şi nu am putea sa ne simţim ca aparţinem de o comunitate. Închiderea chakrei inimii duce la separare şi frica: de a forma legături, de alte persoane, şi în ultima instanţă, de ce avem în propria noastră inima.

Separarea, izolarea şi alienarea împovărează inima şi o seaca de tendinţa ei naturala de a fi în relaţie armonioasa, ritmica, cu propria fiinţă şi cu ceilalţi.

Cum am putea sa găsim insa curajul de a ne deschide inimile într-o societate în care tendinţa este de a trai pentru propriul ego?

Nu avem decât sa recunoaştem faptul ca – pentru a ne urma chemarea inimii, avem nevoie sa ne deschidem inima, cultivând bunătatea, generozitatea, căldură sufleteasca şi compasiunea. Făcând asa, putem reuşi sa fim credincioşi/credincioase inimii noastre.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A PATRA

- frica de intimitate
- frica de a ne urma chemarea inimii
- lipsa empatiei
- neputinţa de a simţi bucurie
- înstrăinare de scopul vieţii
- izolare
- narcisism
- deficienta imunitara.

SEMNE DE SĂNĂTATE LA NIVELUL CHAKREI INIMII

- abilitatea de a oferi grija propriei persoane şi celorlalţi
- relaţii echilibrate
- compasiune, iubire şi bunătate
- apreciere şi recunoştinţa
- sistem imunitar puternic
- altruism.

EXERCIŢIU DE MEDITAŢIE PENTRU CHAKRA INIMII

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele încrucişate în poziţia lotus.

• închidem ochii şi inspiram adânc, aducându-ne conştiinţa în centrul pieptului (mijlocul sternului).
• ridicam umerii în sus, către urechi, apoi ii coboram la loc.
• tragem umerii în spate, ca sa aducem omoplaţii cat mai aproape unul de celalalt.
• când inhalam, suntem atenţi la senzaţiile pe care le simţim în zona chakrei inimii.
• când exhalam, o facem cu un oftat adânc, invitând inima sa se relaxeze şi sa se deschidă.
• continuam aceasta respiraţie profunda timp de 1-3 minute.
• punem în continuare mâinile, cu palmele în jos, pe chakra inimii.
• continuam sa respiram şi sa simţim senzaţiile prezente în profunzime în inima noastră.
• afirmam ca iubim şi ca meritam sa fim iubiţi/iubite.

5. De culoare albastru-lapis, chakra gatului are rolul de a ne exprima sentimentele, ideile şi credinţele.

Betele şi pietrele pot sa rănească, dar şi cuvintele... Pot sa rănească, sa inspire, sa convingă, sa nege, sa limpezească, sa distrugă şi sa armonizeze – fiinţa iubita, spectatorii, chiar o întreagă naţiune.

Cunoscuta ca „visshuda" în Sanskrita, chakra a cincea guvernează exprimarea sinelui, comunicarea şi adevărul. Chakra gatului transmite conştientizarea din interior către lumea exterioara. Pe măsură ce cuvintele pornesc din gura noastră, se manifesta şi legea cauzei şi efectului. Chakra gatului este portalul dintre cap şi inima, unde energiile mentalului şi ale inimii se întâlnesc şi schimba intre ele informaţii.

Lipsa de comunicare intre raţiunea mintii şi simţirea inimii, ca şi tendinţa de a gândi prea mult în deficitul ascultării interioare, se manifesta deseori prin tensiuni la nivelul gatului şi umerilor. Calitatea vocii, inclusiv tonul şi armonia sa, deasemenea puterea de a găsi şi exprima propria noastră voce, sunt indicatori majori pentru sănătatea acestei chakre. Modul în care ne exprimam sau nu exprimam vocal sentimentele, ideile, tristeţea, durerea, reuşitele şi dorinţele afectează momentul creativ din lumea noastră. Afirmaţii de genul „sunt prost" sau „nu sunt creator" nu fac decât sa perpetueze negativitatea. Ce

trebuie sa facem este sa ascultam în profunzime şi sa practicam folosirea cuvintelor astfel încât ele sa reflecte Înţelepciunea prezenta în noi. Acest lucru ne va elibera.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A CINCEA

• frica de a vorbi şi de a ne exprima pe noi înşine
• frica de a ne exprima nevoile emoţionale
• voce prea slaba sau prea dominatoare
• vorbire în exces
• neatenţie în ascultare
• întrerupere, insultare, blamare a interlocutorului
• bârfă şi minciuna
• coruperea adevărului
• folosirea de expresii negative legate de propria persoana/fiinţa
• fălci încleştate.

SEMNE DE SĂNĂTATE LA NIVELUL CHAKREI GATULUI

• ascultare atenta
• comunicare clara
• echilibru intre ascultare şi vorbire
• puterea de a spune adevărul
• puterea de exprimare a emoţiilor
• relaţie echilibrata intre minte şi inima.

EXERCIŢIU DE MEDITAŢIE PENTRU CHAKRA GATULUI

• stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele încrucişate în poziţia lotus.
• respiram conştient, concentrandune atenţia în profunzimea gatului, şi observând senzaţia pe care o avem.
• inspiram ridicând umerii şi strângându-i cat mai aproape de nivelul urechilor.
• la expiraţie coboram umerii, scoatem limba şi spunem „ahhh”.
• repetam exerciţiul de cinci ori.
• alegem o afirmaţie pozitiva [despre fiinţa noastră] şi o cantam, timp de 1-3 minute.

Alte surse: Adriana S

6. Chakra FRUNŢII sau Al III-lea Ochi (Ajna)

Este poziţionată în mijlocul frunţii, în punctul celui de-Al III-lea Ochi. Este colorata în indigo, şi este asociata cu meditaţia, un nivel înalt de intuiţie şi auto-constientizarea.

Aceasta chakra ne furnizează energie pentru a experimenta gânduri/idei concise şi clare. Este centrul pentru maturitatea psihologica şi pentru principiile etice şi filosofice. Când este activata complet, aceasta chakra stimulează ambele emisfere ale creierului. Emisfera dreapta controlează intuiţia şi activitatea creativa. Emisfera stângă controlează gândirea raţională şi analitica. Atunci când cele doua emisfere lucrează împreună, se formează o imagine armonioasa asupra realităţii, care consta în gândire logica, imaginaţie şi intuiţie. Chakra Frunţii este puterea mintii de a crea realitatea noastră la nivel fizic, emoţional şi mental. Este acea parte a mintii unde ne transformam vieţile, unde ne încărcăm cu vitalitate şi de unde ne conducem visele.

Chakra Frunţii ne ajuta sa ne trezim mintea şi sa ne întrebăm daca ceea ce gândeam este adevărat sau fals.

Pentru a activa complet aceasta chakra este necesar sa ne examinam cu adevărat ideile auto-limitatoare, care ne mărginesc valoarea (devenirea). Scopul ei spiritual ne poate conferi înţelepciune, imaginaţie, intuiţie şi cunoaştere. Pe măsură ce extragem adevărul din experientele vieţii noastre, vom dezvolta aceasta chakra şi ne vom dezvolta (întări) spiritul.

Este important sa nu ignoraţi celelalte chakre, şi sa nu va concentraţi numai pe dezvoltarea Chakrei.

Frunţii. Daca veţi face astfel, va veţi simţi în dezechilibru, neimpamantati, şi chiar deziluzionaţi.

7. Chakra COROANEI (Sahasrara)

Este poziţionată pe coroana craniului, aproximativ în acelaşi loc unde copiii au acel „punct moale”.

Culoarea cea mai adesea asociata cu acest centru energetic este violet. Aceasta chakra este asociata cu realizarea (cunoaşterea) spirituala, contemplarea în tăcere, adevărul etern şi aspectul cel mai înalt al.

Sinelui superior.

Chakra Coroanei ne aduce perspicacitate, minte pătrunzătoare, o cunoaştere mai exacta a ceea ce suntem capabili sa îndeplinim, şi cunoaşterea scopului nostru cel mai înalt. Pentru unii, aceasta poate părea ca o „criza a vârstei a II-a”, deoarece iluminarea ne poate conduce la respingerea a ceea ce am fost şi la căutarea (urmărirea) a ceea ce dorim sa devenim.

Pentru a activa complet Chakra Coroanei, nu este necesar sa renunţăm la lume şi la aspectele ei materiale.

Scopul nostru trebuie sa fie acela de a vedea Spiritul în toate formele vieţii, şi de a înţelege ca suntem aici, pe Pământ, pentru a fi fericiţi şi pentru a îndeplini năzuinţa sufletului nostru către iubire, pace şi bucurie.

Când ne activam complet Chakra Coroanei, trebuie sa fim odihniţi, liniştiţi şi împăcaţi, pentru a comtempla minunile şi misterele Divinului. Prin echilibrarea activităţilor noastre cu căutarea spirituala, vom putea ramane „împământaţi" în viaţă zilnica, aducând adesea vindecarea şi transformarea în moduri subtile lumii noastre înconjurătoare.

PURIFICAREA ŞI ECHILIBRAREA CHAKRELOR.

Chakra este un cuvânt sanscrit care înseamnă „vortex" sau „roată". Chakrele din corpul uman sunt centrii energetici subtili. Misticii hinduşi au numărat sute de mii de chakre în corpul omenesc.

Aceasta este foarte asemănător cu sistemul de meridiane folosit în acupunctură şi în terapiile shiatsu. Cu toate acestea, chakrele asupra cărora eu mă concentrez în timpul purificării şi echilibrării sunt 7 la număr – 7 centri energetici majori.

Cele 7 chakre majore sunt emiţătoare şi transmiţătoare de energii subtile. Fiecare chakră funcţionează la nivel fizic, emoţional şi spiritual. Echilibrarea lor este cheia sănătăţii şi a stării de bine. Dezechilibrul se poate manifesta în diverse moduri, cu un sentiment general de „ceva nu este în regulă". Când chakrele sunt curăţate, ele îşi pot îndeplini complet funcţiile, procesează energiile, aduc energie organelor fizice şi corpurilor subtile şi îndepărtează energiile învechite sau stagnante din corp.

Dacă o situaţie stresantă continuă foarte mult timp, chakrele se pot închide. Atunci când corpul fizic trebuie să funcţioneze sub o presiune continuă sau o depresie, chakrele nu se pot roti şi nu pot funcţiona corect, şi devin dezechilibrate sau blocate cu energie veche şi stagnantă.

Gândurile şi atitudinile noastre pot bloca energia care curge prin chakre. Emoţiile neexprimate, reprimate, pot conduce la supraîncărcarea chakrelor şi la blocarea sau închiderea lor. Când chakrele sunt închise, energia nu poate fi transformată şi eliberată către corpul fizic. Dacă energia nu

curge liber prin centrii energetici, pot apărea probleme fizice în anumite zone, conducând la disconfort sau boală. Când o chakră este blocată, ea are nevoie să fie vindecată prin examinarea şi îndepărtarea barierelor. Deoarece chakrele funcţionează împreună ca un sistem, un blocaj la nivelul unei chakre poate afecta şi activitatea altei chakre.

Curăţarea chakrelor ajută la transformarea emoţiilor negative (şi dăunătoare) precum furia, mâhnirea sau vinovăţia, în energii pozitive. Chakrele sănătoase pot îmbunătăţi „starea de bine” la nivel fizic şi emoţional prin curgerea continuă, împrospătarea şi vitalizarea energiei.

Imaginaţi-vă chakrele ca pe un „sistem de filtrare” care purifică energiile din planul dens, fizic (asociat cu instinctele noastre primare, de natură animală) şi le transformă în energii pozitive ale planului spiritual, conectându-ne cu însăşi Sursa vieţii. Lucrul cu chakrele poate deschide calea spre vindecare, dezvoltare psihică (intelectuală) şi creştere spirituală.

Curăţate, echilibrate şi aliniate, chakrele sunt folositoare tuturor oamenilor care doresc să fie „în lumina reflectoarelor”, cum ar fi agenţii de vânzări, actorii, personalul media, etc. Oamenii foarte charismatici, precum celebrităţile, au chakrele foarte echilibrate şi dezvoltate.

1. Chakra RĂDĂCINĂ (Muladhara)

Este poziţionată foarte aproape de coccis. Este colorată în roşu şi este asociată cu pasiunea, vitalitatea, dorinţa şi energia. Această chakra se învârte, conferindu-ne puterea de a înfăptui (a realiza). Dezechilibrul ei se poate manifesta printr-o stare de boală fizică şi emoţională, anorexie sau lăcomie (aviditate). O persoană cu o Chakra Rădăcină sănătoasă este flexibilă şi capabilă să se adapteze schimbărilor, este echilibrată şi rămâne ancorată în timpul schimbării.

Poţi vindeca Chakra Rădăcină preluând controlul asupra destinului tău şi luând singur deciziile. O.

Chakra Rădăcină contractată (rigidă) se poate manifesta printr-o atitudine conservatoare, idei (credinţe) rigide, ură, prejudecăţi şi atitudini meschine care ne conduc viaţa.

De fiecare dată când ne cerem dreptul la viaţa pe care o dorim, vom vindeca Chakra Rădăcină.

Conştientizează că ai dreptul la bucurie, fericire, sănătate, şi la o existenţă creativă! Nu ai nevoie de aprobarea altcuiva

pentru a lua hotărâri (decizii) care te vor conduce la fericire, securitate şi la bucurie!

2. Chakra SACRALĂ (Swadishtana)

Este poziţionată în jurul osului pubian. Este colorată în portocaliu şi este asociată cu bucuria şi sociabilitatea. Acesta este centrul intimităţii, al sexului, al reproducerii creative. Funcţia acestei chakre depinde de cât de bine avem grijă de noi înşine. Trebuie să ne cunoaştem limitările, pentru a putea folosi această energie atât pentru activităţile zilnice, cât şi pentru a ne proteja în timpul perioadelor stresante. Corpul are nevoie să fie reîncărcat continuu, pentru a ne putea baza pe el la nevoie. Dacă această chakra nu este reîncărcată, ea va apela la toate celelalte chakre pentru a se umple şi în final va seca (va goli) întreg corpul de energie. Află-ţi limitele de energie! Poţi să-ţi risipeşti energia intrând în contact cu oameni sau situaţii neplăcute. Aflând cum îţi consumi energia, poţi face alegeri mai bune în legătură cu modul în care-ţi consumi timpul.

Dezechilibrul acestei chakre se poate manifesta prin inhibiţie sexuală sau inabilitatea în intimitate.

Chakra Sacrală controlează apetitul pentru mâncare, sex şi plăcere. Dacă vom risipi prea multă energie, vom „arde” energii necesare altor sisteme din organism. Dacă păstrăm prea multă energie, vom deveni obsesivi în legătură cu ceea ce nu putem să avem. Echilibrul între controlul şi consumul acestei energii este cheia care va menţine această chakră puternică şi sănătoasă.

3. Chakra PLEXULUI SOLAR (Manipura)

Este poziţionată chiar mai sus de ombilic. Este colorată în galben şi este asociată cu inteligenţa, claritatea, fericirea şi creativitatea. Este chakra puterii personale. Dezechilibrul acestei chakre se poate manifesta prin sentimentul de descurajare, incertitudine, neputinţă, sau prin nevoia de a-i controla pe ceilalţi sau de a controla toate evenimentele. Această chakra este centrul identităţii personale.

Chakra Plexului Solar guvernează toate aspectele ego-ului şi personalităţii, inclusiv simţul nostru de auto-apreciere şi de identitate personală. Ea influenţează puterea personală şi libertatea de decizie.

Această chakră reglează puterea voinţei în legătură cu diversele situaţii şi oameni.

Dezvoltarea puterii personale vine din sentimentul a „cine suntem cu adevărat”. Această putere se poate ivi din orice situaţie şi ne ghidează prin complicaţiile vieţii, complicaţii care ne ajută să evoluăm şi să ne maturizăm. Ea înfloreşte (se dezvoltă) atunci când suntem „cu picioarele pe pământ”. Fără provocările vieţii, fără opoziţia şi rezistenţa din partea celorlalţi, determinarea noastră interioară nu se poate dezvolta. Numai astfel ne putem dezvolta puterea personală.

Sinele nostru adevărat este o parte din noi care este mereu completă şi nedivizată. Nu este afectat de durere, pierderi sau traume dacă ne cunoaştem cu adevărat. Această conştientizare a meritelor noastre, stima, auto-aprecierea şi cunoaşterea adevăratelor noastre puteri, ne fac să radiem lumina şi să strălucim în viaţă.

4. Chakra INIMII (Anahata)

Este poziţionată în mijlocul pieptului, lângă inimă. Este colorată în verde şi este asociată cu vindecarea, echilibrul, armonia, grija şi blândeţea. Este punctul central al sistemului chakrelor şi este crucial în păstrarea echilibrului.

Dezechilibrul Chakrei Inimii se poate manifesta prin neputinţa de a oferi/primi iubire, dependenţa de alte persoane, depresie şi altfel de relaţii disfucţionale. Chakra Inimii înfloreşte prin bucurie, încântare, deschidere, împărtăşire, atingere şi conexiune. Se contractează prin durere, pierderi şi traume.

Mesajul Chakrei Inimii este acela de a-i accepta pe ceilalţi aşa cum sunt şi de a-i iubi necondiţionat, pentru că suntem cu toţii uniţi cu Viaţa.

Ne vom proteja inimile dezvoltându-ne dragostea pentru noi înşine, dragoste care se reflectă în stabilirea unor legături „de inimă” sănătoase şi prin cunoaşterea a cine şi ce suntem cu adevărat, spre binele nostru cel mai înalt. Odată ce ne-am creat o astfel de protecţie pentru inimile noastre, dezvoltăm inocenţa şi puritatea Inimii însăşi. Vom putea apoi vedea puritatea şi frumuseţea fiecărei fiinţe binecuvântate prin Viaţă.

5. Chakra LARINGELUI (Vishuda)

Este poziţionată în locul unde gâtul se uneşte cu pieptul. Este colorată în albastru sau turcoaz şi este asociată cu prietenia, loialitatea, deschiderea şi comunicarea sinceră.

Chakra Laringelui ne dă putere să ne exprimăm pe noi înşine la orice nivel. Pentru a onora acest dar, trebuie să ne

exprimăm, în mod conştient, cu claritate şi integritate. Chakra Laringelui este poarta către sferele spirituale înalte. În cunoaşterea ezoterică ea este cunoscută sub numele de „Gura/Vocea/Cuvântul Lui Dumnezeu” („Mouth of God”) şi este locul unde energia spirituală înaltă este canalizată în corp. Această infuzie de energie se concretizează atunci când mintea este liberă şi spiritul este deschis.

Chakra Laringelui se poate închide în urma sentimentelor de durere sufletească, sentimente neaşteptate de frică şi furie, abuz emoţional şi fizic, necinste, bârfă, clevetire şi a oricăror forme de abuz cu substanţe care trec prin gât, provocându-i daune, inclusiv alcool, tutun, droguri, medicamente (chimice) sau insaţiabilitate alimentară. Toate acestea împiedică energiile care curg de la chakrele situate inferior către Chakra Frunţii şi Chakra Coroanei.

6. Chakra FRUNłII sau Al III-lea Ochi (Ajna)

Este poziţionată în mijlocul frunţii, în punctul celui de-al treilea Ochi. Este colorată în indigo şi este asociată cu meditaţia, un nivel înalt de intuiţie şi auto-conştientizarea.

Această chakră ne furnizează energie pentru a experimenta gânduri/idei concise şi clare. Este centrul pentru maturitatea psihologică şi pentru principiile etice şi filosofice. Când este activată complet, această chakră stimulează ambele emisfere ale creierului. Emisfera dreaptă controlează intuiţia şi activitatea creativă. Emisfera stângă controlează gândirea raţională şi analitică. Atunci când cele două emisfere lucrează împreună, se formează o imagine armonioasă asupra realităţii, care constă în gândire logică, imaginaţie şi intuiţie. Chakra Frunţii este puterea minţii de a crea realitatea noastră la nivel fizic, emoţional şi mental. Este acea parte a minţii unde ne transformăm vieţile, unde ne încărcăm cu vitalitate şi de unde ne conducem visele.

Chakra Frunţii ne ajută să ne trezim mintea şi să ne întrebăm dacă ceea ce gândim este adevărat sau fals. Pentru a activa complet această chakră este necesar să ne examinăm cu adevărat ideile auto-limitatoare, care ne mărginesc valoarea (devenirea). Scopul ei spiritual ne poate conferi înţelepciune, imaginaţie, intuiţie şi cunoaştere. Pe măsură ce extragem adevărul din experienţele vieţii noastre, vom dezvolta această chakră şi ne vom dezvolta (întări) spiritul.

Este important să nu ignoraţi celelalte chakre şi să nu vă concentraţi numai pe dezvoltarea Chakrei.

Frunţii. Dacă veţi face astfel, vă veţi simţi în dezechilibru, dezancoraţi şi chiar deziluzionaţi.

7. Chakra COROANEI (Sahashrara)

Este poziţionată pe coroana craniului, aproximativ în acelaşi loc unde copiii au acel „punct moale”.

Culoarea cea mai adesea asociată cu acest centru energetic este violet. Această chakră este asociată cu realizarea (cunoaşterea) spirituală, contemplarea în tăcere, adevărul etern şi aspectul cel mai înalt al Sinelui superior.

Chakra Coroanei ne aduce perspicacitate, minte pătrunzătoare, o cunoaştere mai exactă a ceea ce suntem capabili să îndeplinim şi cunoaşterea scopului nostru cel mai înalt. Pentru unii, aceasta poate părea ca o „criză a vârstei a doua”, deoarece iluminarea ne poate conduce la respingerea a ceea ce am fost şi la căutarea a ceea ce dorim să devenim.

Pentru a activa complet Chakra Coroanei, nu este necesar să renunţăm la lume şi la aspectele ei materiale. Scopul nostru trebuie să fie acela de a vedea Spiritul în toate formele vieţii şi de a înţelege că suntem aici, pe Pământ, pentru a fi fericiţi şi pentru a îndeplini năzuinţa sufletului nostru către iubire, pace şi bucurie.

Când ne activăm complet Chakra Coroanei, trebuie să fim odihniţi, liniştiţi şi împăcaţi, pentru a contempla minunile şi misterele Divinului. Prin echilibrarea activităţilor noastre cu căutarea spirituală, vom putea rămâne ancoraţi în viaţa zilnică, aducând adesea vindecarea şi transformarea în moduri subtile lumii noastre înconjurătoare.

Meditaţie pentru purificarea şi echilibrarea chakrelor.

Gândurile tale creează propria realitate.

Dacă îţi umpli continuu mintea cu gânduri negative, una sau mai multe dintre chakrele tale se pot dezechilibra sau bloca. Pământul are o atmosferă foarte densă şi negativă şi de-a lungul zilei noi putem avea multe gânduri negative şi înspăimântătoare. Este important să-ţi aminteşti că gândurile care au creat aceste blocaje au pur şi simplu nevoie de corecţie, nu de judecată. Atunci când ai un gând negativ, conştientizează-l mai întâi, iar apoi înlocuieşte-l. Tu ai puterea de a opri un gând negativ şi de a-l înlocui cu unul pozitiv doar gândindu-te din nou.

Pentru unii este greu să înţeleagă în totalitate conceptul că TOTUL ESTE ENERGIE. Atomii şi moleculele care roiesc în jurul unei persoane sunt esenţa tuturor lucrurilor. Oamenii de ştiinţă au descoperit abia de curând că putem controla aceşti atomi şi aceste molecule prin gândurile noastre.

Gândul este energie şi nu poate fi distrus, iar gândul creează totul.

Sunt mai multe modalităţi de a determina dacă o chakră este blocată, aşa cum sunt multe şi posibilităţile de a purifica acest blocaj. În paginile următoare veţi găsi o meditaţie-ghid cu îngerul.

GALGALIEL, care vă va ajuta să vă energizaţi şi să vă echilibraţi atât în viaţa materială, cât şi în cea spirituală. Galgaliel este îngerul care guvernează mişcarea energiei şi a vibraţiilor. Dacă nu puteţi să meditaţi, atunci citiţi meditaţia următoare fie cu voce tare, fie în gând, şi faceţi tot posibilul pentru a simţi purificarea şi echilibrarea energiei.

Găsiţi un loc liniştit, unde să nu vă deranjeze nimeni.

Aşezaţi-vă ambele picioare pe pământ, şi pregătiţi-vă mental pentru meditaţie.

Începeţi prin a vă ancora şi a vă centra. Închideţi ochii şi imaginaţi-vă cum vă cresc rădăcini din tălpi, în Mama-Pământ.

Urmaţi acest exerciţiu simplu de respiraţie, pentru a vă relaxa corpul fizic: inspiraţi pe nas, ţineţi-vă respiraţia pentru 7 secunde, apoi expiraţi foarte încet pe gură. Repetaţi acest exerciţiu de 3 ori. Apoi continuaţi să respiraţi astfel pe toată durata meditaţiei, în mod conştient.

Dacă observaţi orice clevetire a minţii, imaginaţi-vă cum gândurile voastre plutesc într-un balon înspre univers. (Nu vă îngrijoraţi dacă pare dificil la început, este nevoie de practică pentru a reuşi să vă reduceţi mintea la tăcere; veţi fi totuşi în măsură să meditaţi).

Spuneţi ego-ului vostru să se aşeze pe umărul stâng. Lăsaţi-l să înţeleagă că este doar un observator pe toată durata meditaţiei şi asiguraţi-vă că aşa şi este.

Cereţi îngerilor şi ghizilor voştri spirituali să vă însoţească în această meditaţie acum.

Cereţi Creatorului să vă trimită o rază albă de lumină protectoare. Creatorul aude cererea voastră.

Cu ochii minţii vizualizaţi o rază de lumină coborând din univers. Priviţi raza cum vă înconjoară într-o strălucire protectoare.

Acum sunteţi pregătiţi să vă purificaţi şi să vă echilibraţi chakrele. Spuneţi mental: „GalGaliel, te rog vino la mine acum şi ajută-mă să-mi purific şi să-mi echilibrez chakrele.” GalGaliel va fi instantaneu lângă voi, pregătit să vă asiste.

GalGaliel direcţionează raza de lumină albă către voi, înspre Chakra Coroanei, deasupra capului.

Această lumină pătrunde în corpul fizic prin centru, coboară apoi către picioare, către tălpi, apoi în pământ, după care se întoarce la Creator. Simţiţi şi vizualizaţi acest ciclu energetic străbătându-vă corpul într-o continuă mişcare.

1) Acum concentraţi-vă asupra Chakrei Rădăcină, care se află la baza coloanei vertebrale. Chakrele seamănă cu nişte cercuri de lumină mişcătoare. Vizualizaţi Chakra Rădăcină – este frumoasă şi radiază o lumină de un roşu-rubin.

Dacă Chakra Rădăcină nu se roteşte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se învârte în sensul acelor de ceasornic. (de la stânga la dreapta). Simţiţi vortexul de energie cum se roteşte şi emană o lumină strălucitoare roşie.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Rădăcină. Dacă observaţi orice pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să le cureţe. Priviţi lumina albă cum vă curăţă toate petele întunecate, făcând Chakra Rădăcină mai frumoasă, mai strălucitoare.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi-o cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi pe acest vortex, imaginaţi-vă că sunteţi capabili să vă atingeţi obiectivele dorite şi că atrageţi către voi sănătate şi orice altceva consideraţi necesar pentru a supravieţui.

2) Urcaţi acum spre Chakra Sacrală, care se află aproape de zona osului pubian. Vizualizaţi chakra – este magnifică şi radiază o lumină portocalie, ca cea a apusului de soare.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic. Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică, strălucitoare, portocalie.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Sacrală. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Sacrală mai frumoasă şi mai strălucitoare.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi cum deveniţi mai încrezători în forţele proprii, cum vă conectaţi cu energia sexuală, cu creativitatea voastră şi cu bucuria. Conştientizaţi că în timp ce Chakra Sacrală este purificată şi se roteşte, voi sunteţi bucuroşi şi capabili să vă conectaţi cu ceilalţi la un nivel intim.

3) Concentraţi-vă acum pe Chakra Plexului Solar, care este poziţionată puţin deasupra ombilicului.

Vizualizaţi chakra ca fiind minunată, radiind o lumină galbenă.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic. Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică, strălucitoare, de un galben minunat.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Plexului Solar. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Plexului Solar mai minunată şi mai strălucitoare.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi conexiunea cu puterea personală, cu scopurile voastre şi cu corpul fizic. Conştientizaţi că în timp ce Chakra Plexului Solar este purificată şi se roteşte, voi vă trăiţi viaţa cu intensitate, la maxim, iar puterea personală şi puterea voinţei vă sunt înviorate, energizate.

4) Acum concentraţi-vă pe Chakra Inimii, situată în mijlocul pieptului, lângă inimă. Vizualizaţi-o ca fiind nemaipomenită, glorioasă, strălucitoare, de un verde-smarald.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic.

Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică, de un verde strălucitor.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Inimii. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Inimii mai minunată, mai strălucitoare şi mai glorioasă.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi conexiunea voastră cu iubirea absolută, perfectă, cu compasiunea şi devotamentul. Conştientizaţi că în timp ce Chakra Inimii se roteşte, voi vă simţiţi vindecaţi, echilibraţi, armonioşi, naturali şi blânzi.

5) Mutaţi-vă atenţia asupra Chakrei Laringelui. Imaginaţi-vă energia albastră luminoasă a acestei chakre curgând şi rotindu-se.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic. Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică, albastră ca cerul.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Laringelui. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Laringelui mai strălucitoare şi mai glorioasă.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi conexiunea cu centrul comunicării, inspiraţiei şi expresivităţii voastre. Conştientizaţi că în timp ce Chakra Laringelui se roteşte, voi vă puteţi comunica gândurile, ideile şi adevărul atât vouă, cât şi celorlalţi, în mod clar.

6) Acum mutaţi-vă atenţia şi concentraţi-vă atenţia asupra Chakrei Frunţii (Chakrei Celui de-al treilea Ochi). Simţiţi-vă fruntea deschisă şi extinzându-se în timp ce energia intensă, violetă, curge prin acest vortex.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic.

Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Frunţii. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina albă cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Frunţii mai strălucitoare şi mai glorioasă.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi cum intuiţia voastră este activată şi cum sunteţi capabili să „vedeţi" prin intermediul Ochiului interior. Conştientizaţi că în timp ce Chakra.

Frunţii se roteşte, voi sunteţi deschis şi dornic să primiţi mesaje intuitiv şi vă va fi mai uşor să aveţi viziuni relevatoare.

7) Concentraţi-vă acum atenţia asupra Chakrei Coroanei. Simţiţi cum coroana capului este deschisă, şi cum se extinde, în timp ce lumina strălucitoare de un alb-violet se roteşte în sensul acelor de ceasornic.

Dacă chakra nu se învârte, rugaţi-l pe GalGaliel să o activeze şi priviţi-o cum se roteşte în sensul acelor de ceasornic. Simţiţi vortexul de energie învârtindu-se şi emanând o lumină puternică, albvioletă.

Vizualizaţi raza de lumină albă mişcându-se prin Chakra Coroanei. Dacă observaţi pete întunecate, rugaţi-l mental pe GalGaliel să o cureţe. Priviţi lumina cum curăţă toate petele întunecate şi cum face Chakra Coroanei mai strălucitoare şi mai glorioasă.

Dacă chakra nu stă dreaptă sau este instabilă, rugaţi-l pe GalGaliel să o echilibreze şi priviţi cum se stabilizează.

În timp ce vă concentraţi asupra acestei chakre, simţiţi conexiunea voastră puternică cu Dumnezeu.

În timp ce Chakra Coroanei se roteşte, sunteţi conştient că sunteţi important, că vă este potenţată cunoaşterea spirituală şi că sunteţi eliberaţi de orice frică.

Acum centraţi-vă atenţia pe toate cele 7 chakre pe care le-aţi purificat şi le-aţi echilibrat.

Rugaţi-l pe GalGaliel să aducă toate chakrele la aceeaşi mărime, pe cât de mari sau de mici le doriţi.

Vizualizaţi cum toate cele 7 vortexuri strălucitoare devin de aceeaşi mărime.

Acum rugaţi-l pe Galgaliel să facă în aşa fel încât toate chakrele să se învârtă cu aceeaşi viteză, nici prea rapid, dar nici prea încet. Simţiţi toate cele 7 chakre cum se învârt şi vibrează de energie.

Simţiţi cum raza de lumină albă energizează şi preia toată negativitatea şi toate blocajele, ducândule în pământ şi apoi din nou în cer, către Sursă, pentru a le curăţa şi a le transforma.

Simţiţi această energie pentru un moment şi savuraţi momentul în care Viaţa se manifestă prin voi. Mulţumiţi-i lui GalGaliel şi tuturor ghizilor şi îngerilor pentru curăţarea şi echilibrarea chakrelor voastre.

Concentraţi-vă pe ancorare şi pe centrare imaginându-vă rădăcinile care vă cresc din tălpi şi se duc către Mama-Pământ, respirând lent şi profund.

Faceţi pauză pentru un moment, deschideţi-vă încet ochii şi bucuraţi-vă de pace.

Dacă puteţi face această meditaţie zilnic, este minunat, dar dacă sunteţi prea ocupat, faceţi-o atunci când aveţi timp şi când consideraţi că este nevoie. Cu cât veţi face acest exerciţiu de meditaţie mai des, cu atât vă veţi simţi mai bine.

SFÂRŞIT